

GENÇLERDE KOR KASLARI FONKSİYONELLİĞİ İLE ÜST EKSTREMİTE
PERFORMANSI VE ÜST EKSTREMİTE DİNAMİK DENGESİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN CORE MUSCLE FUNCTIONALITY,
UPPER EXTREMITY PERFORMANCE AND UPPER EXTREMITY DYNAMIC BALANCE IN
YOUNG PEOPLE

Fzt. Büşra DEMİR

¹Antalya Bilim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Programı,
Antalya

Doç.Dr. Yıldız ERDOĞANOĞLU

²Antalya Bilim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü,
Antalya

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9909-6561>

ÖZET

Amaç: Bu çalışmanın amacı gençlerde kor kasları fonksiyonelliği ile üst ekstremitte performansı ve üst ekstremitte dinamik dengesi arasındaki ilişkiyi incelemektir.

Yöntem: Çalışmaya, 18-25 yaş aralığında 37 sedanter genç dahil edildi. Katılımcıların sosyodemografik bilgileri alındıktan sonra, kor kaslarının fonksiyonelliği tek bacak duvar oturuşu testi ve tekrarlayan tek bacakla çömelme testi ile, üst ekstremitte performansı modifiye push up testi, kapalı kinetik zincir üst ekstremitte stabilizasyon testi ve oturarak sağlık topu fırlatma testi ile, üst ekstremitte dinamik dengesi üst ekstremitte Y denge testi ile değerlendirildi. **Bulgular:** Çalışma sonucunda, nondominant tek bacak duvar oturuşu testi ile modifiye push-up testi ($r=0,366$: $p=0,026$) arasında pozitif yönlü orta düzeyde anlamlı ilişki bulundu. Ancak dominant tek bacak duvar oturuşu testi ve dominant nondominant tekrarlayan tek bacak çömelme testi ile üst ekstremitte performansı arasında ilişki bulunamadı. ($p>0,05$)

Dominant tekrarlayan tek bacak çömelme testi ile Y denge testinin nondominant superolateral yön uzanma arasında pozitif yönlü orta düzeyde ($r=0,399$: $p=0,014$) anlamlı ilişki bulundu. Ancak Y denge testinin diğer uzanma yönleri ile anlamlı bir ilişki bulunamadı. ($p>0,05$) Nondominant tekrarlayan tek bacak çömelme testi ve dominant nondominant tek bacak duvar oturuşu testi ile üst ekstremitte dinamik dengesi arasında ilişki bulunamadı. ($p>0,05$)

Tartışma: Bu çalışma sonucunda, sedanter genç bireylerde kor kasları fonksiyonelliğinin ile üst ekstremitte performansı ve üst ekstremitte dinamik dengesini olumlu yönde etkilediği gösterildi. Sağlıklı gençlerde kor kaslarına yönelik egzersiz programlarının üst ekstremitte performansı ve dinamik dengesine olumlu etkilerinin olacağı düşünülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Kor kasları fonksiyonelliği, üst ekstremitte performansı, üst ekstremitte dinamik dengesi

SUMMARY

Objective: The aim of this study is to examine the relationship between core muscle functionality and upper extremity performance and upper extremity dynamic balance in young people.

Method: 37 sedentary young people between the ages of 18-25 were included in the study. After obtaining the sociodemographic information of the participants, functionality of core muscles by single leg wall sitting test and repetitive single leg squatting test, Upper extremity performance was evaluated with modified push up test, closed kinetic chain upper extremity stabilization test and sitting medicine ball throwing test, and upper extremity dynamic balance was evaluated with upper extremity Y balance test.

Results: As a result of the study, a moderately significant positive correlation was found between the nondominant single leg wall sitting test and the modified push-up test ($r= 0.366$: $p= 0.026$). However, no relationship was found between the dominant single leg wall sitting test and the dominant nondominant repetitive single leg squat test and upper extremity performance. ($p>0.05$)

A moderate positive correlation ($r=0.399$: $p= 0.014$) was found between the dominant repetitive single-leg squat test and the non-dominant superolateral extension of the Y balance test. However, no significant relationship was found with the other extension aspects of the Y balance test. ($p>0.05$) No relationship was found between the nondominant repetitive single leg squat test and the dominant nondominant single leg wall sitting test and upper extremity dynamic balance. ($p>0.05$)

Discussion: As a result of this study, it has been shown that core muscle functionality and upper extremity performance and upper extremity dynamic balance positively affect sedentary young individuals. It is thought that exercise programs for core muscles in healthy young people will have positive effects on upper extremity performance and dynamic balance.

Keywords: Core muscle functionality, upper extremity performance, upper extremity dynamic balance